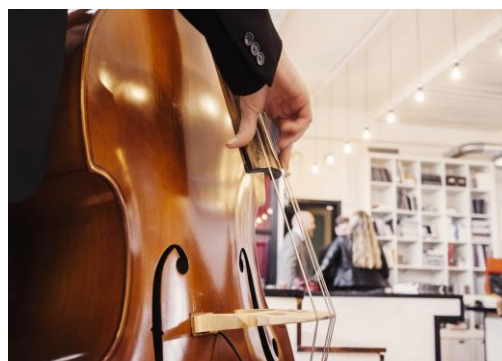


Månadens ordspråk

"Varje människa föds med en unik klang. För att inte bli ostämd måste hon följa sin natur.

//Stefan White



Vårschema



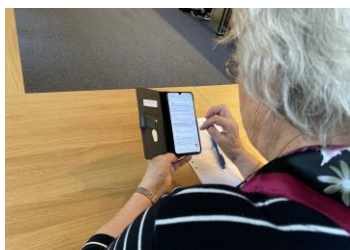
Från och med den 17 januari har vi börjat med vårt nya vårschema som gäller till och med 17 juni! Vi erbjuder både nya och gamla aktiviteter. Mindre justeringar kan ske på grund av smittspridningen.

Schemat är bifogat tillsammans med månadsbladet. Det finns även på alla våra mötesplatser samt självklart på vår Facebook-sida [Mötesplatser för seniorer i Södertälje](#) och på vår hemsida www.sodertalje.se/motesplatser

Skratt, svett & fika!

Mötesplatser för seniorer arbetar med främjande aktiviteter för en god och jämlik hälsa. Vi är en del av omsorgskontoret i Södertälje kommun.

Seniorer surfar



Lär dig använda mobil och surfplatta för att kommunicera med nära och kära, betala räkningar, hitta till en bra restaurang, m.m. En grundkurs för nybörjare och en fortsättningskurs för de som redan har gått grundkursen.

När: onsdag med start 2/2

Tid: 13.00–15.00 grundkurs

Tid: 10.15–12.15 fortsättning

Var: Tom Tits, plan 3

Anmälan till Sara Capossele

08–523 029 13, mejla Dalin

Lahdo dalin.lahdo@bilda.nu,

eller gå in på

www.bilda.nu/seniorersurf

Mer digital



Succén från Morkullan kommer nu till Bergvik och Tom Tits! Telia hjälper dig att bli **mer digital**. Hur ringer jag ett videosamtal? Hur fungerar sociala medier? Hur hittar jag information på Internet? De svarar på alla dina frågor – ingen fråga är för liten! Kostnadsfritt och utan föranmälan!

Tid: 10.00–15.00

Bergvik

Tom Tits

7 mars

10 mars

14 mars

17 mars

21 mars

24 mars

28 mars

31 mars

Obs! Datumen är uppdaterade!

Prova något nytt!



Har du alltid velat prova yoga? Eller kanske lapptechnik? Nu har du chans att testa båda!

Med start 3 februari samt 17 mars startar en kurs i **lättyoga** på Tom Tits. Du utövar yogan både sittande på stol och stående och den är anpassad så att alla kan vara med. Kostnadsfritt.

Den 7 februari startar en kurs i **lapptechnik** på Morkullan där du får prova olika metoder och skapa ditt eget projekt. Viss materialkostnad tillkommer.

Anmälan till båda kurserna:
08-523 016 42

Vill du vara volontär?



Vi letar alltid efter fler volontärer – kanske är du vår nästa? Eller känner du någon som skulle passa?

Just nu söker vi en volontär till vår engelskagrupp. Du ansvarar för ett tema att prata kring, ser till så att alla känner sig välkomna och att alla får prata. Som volontär har du alltid stöd av oss i personalen.

Vi söker även volontärer till vår mötesplats på Bergvik, där du bland annat kan hjälpa till i kafé.

Vill du vara volontär? Hör av dig till oss! 08-523 016 42.

Livsberättargrupp



Vill du berätta om minnen från ditt liv? Hur det var när du växte upp, vuxenlivet, åldrandet, glädjen och sorgen? Anmäl dig till nästa livsberättargrupp som börjar den 7 mars. Där kan du få samvaro, känna ökad livslust och lära dig om självmedkänsla.

Ring Annica Näslund på 08-523 016 42 för att boka din plats.

OBS: begränsat antal platser. Först till kvarn

Vi önskar vår kollega Cecilia lycka till på sin föräldraledighet, och välkomnar Maria till gruppen!

Kontakta oss gärna för mer information

Mötesplats Tom Tits

Storgatan 33, plan 3, Södertälje
motesplatserna@sodertalje.se

Öppettider: se aktuellt schema

Mötesplats Bergvik

Telgehusvägen 4, Södertälje
Telefon: 08-523 023 97

Öppettider: se aktuellt schema

Mötesplats Morkullan

Karlslundsgatan 12, Södertälje
Telefon: 08-523 064 72

Öppettider: se aktuellt schema